

# 暑期如何科学地“夏练三伏”

## ——体科所专家介绍三大注意要点

俗话说夏练三伏,冬练三九,对于运动员而言,冬夏两季是适合大幅提升运动成绩,突破自身极限的时间段。但对于普通市民而言,在暑期锻炼一方面能提高身体对于极端天气的适应能力,但另一方面申城夏季的高温、多雨会对身体产生更大的负担,加大运动伤害发生的可能性。那么夏季运动有哪些注意事项呢,本期我们邀请了上海市体育科学研究所研究员刘欣为我们解答。

专题撰稿 本报记者 李一平

**VS 刘欣**  
上海市体育科学研究所研究员

### 一、谨防中暑

中暑实际上就是高温天气中,人体适应能力跟不上的情况下,产热大于散热情况时发生的一种应激反应。如果中暑比较严重的话,将会产生一定的危险性。防中暑首先要关注天气,其实上海的天气大概有两种,一种是“烧烤模式”的干热,还有一种是“桑拿模式”的湿热。事实上在桑拿天比起一般的干热更容易发生中暑的情况。特别要注意,对心脏不太好尤其是年纪比较大的市民来说,湿热的高温天较容易产生不适感,可适当降低或避免大负荷的体育运动。

建议可以在早晚温度较低的时候进行室外锻炼,避免正午太阳光直射带来的高温,同时要注意通风散热,穿

着透气的服装,可以大幅度降低中暑的危险。

### 二、勤补水

因为夏季的出汗,水分消耗很大,所以一定要注意补水。而且要注意各阶段的补水。在运动前,需要进行预防性的补水,一般需要在运动前一到两个小时摄入200到300毫升水分。在运动当中也一定要及时补水,像之前的欧洲杯中设置了特定的补水阶段,在运动中补水是非常关键的。特别要注意运动中补水讲究少量多次。一般来说固定15到20分钟左右应当摄入100到250毫升。特别要注意的是不要在感到口渴的时候再补水,此时机体实际上已经是处于一个轻度脱水状态。

此外,夏季锻炼在很多市民看来是很适合减肥的时间段,因为每次锻炼会大幅降低体重。但此时需要注意的是,损失的体重中大部分的成分是水分,只有小部分是脂肪。这个时候在运动后要进行恢复性地补水,有条件时可以补充一点淡盐水或者运动饮料。而且运动后的水分损失比较大,一般建议补充水分的量要大于体重损失



的重量。

### 三、运动前后注意事项

在夏季运动前,由于天气较热,很多市民会忽略热身运动。但很多情况我们从空调房或者车里到室外,肌肉还处于比较僵硬的情况,直接开始体育运动容易产生运动损伤。夏季热身建议可以适当减短时间,但不可忽略热身。

同时,在运动结束后许多市民喜欢进行冲凉,但冷水冲凉时毛细血管

收缩,核心热量容易积聚,轻则造成不适,重则产生其他严重问题。一般来说我们推荐运动以后稍微等到平静下来,再考虑去洗澡。

最后就是要学会倾听自己的身体,观察自己有没有出现胸闷、心跳过快,或者运动以后感到头疼,如果有上述情形,就应当停止运动,及时休息或就医。夏季健身最主要的还是要根据身体的具体条件,总体的方向还是要降低运动强度,减少运动时间,以保持性的锻炼为主。

### ■短讯

#### 杨浦滨江变身体育秀带还是亲子家庭的运动场

“我是一名老杨浦人,从小在这里长大。这些年看着杨浦滨江从原来的工业厂房密布到现在风景秀丽的滨江步道,变化真的让人很震撼。”带着孩子前来参赛的储悦女士感慨道,昔日的“工业锈带”变为“生活秀带”,曾经给杨浦居民留下深刻记忆的工业厂房成为了市民如今休闲娱乐的好去处。7月17日,“韵动杨浦·秀出来”2021年上海城市业余联赛第六届上海市家庭跳绳亲子赛在杨浦滨江正式拉开帷幕。炎炎烈日抵挡不了参赛家庭的热情,家长和孩子在美丽而富有文化底蕴的杨浦滨江,共同度过了一个愉快且意义非凡的周末。

据了解,除了家庭跳绳亲子赛外,今年的“韵动杨浦·秀出来”围绕杨浦滨江,打造了一系列精品赛事,后续的亲子运动会、城市定向、自行车、极限运动、沙滩排球、路跑等时尚体育项目也将在滨江边举行,让“生活秀带”变成充满活力的“体育生活秀带”。

#### 陶璐娜走进长宁楼宇 市民体验射击运动员的心跳

7月16日,“楼门口Service 运动逸小时”2021年上海城市业余联赛长宁趣味射击挑战赛在IBP国际会议中心“鸣”枪开赛,吸引了近百位白领参赛,现场热闹非凡。

参赛选手们英姿飒爽、沉稳冷静的表现让每一轮都充满变数,比赛气氛跌宕起伏、刺激惊险!个人决赛中排名交替出现,每一发的成绩都直接影响排名。长宁区体育局党委书记、局长王仁伟,奥运冠军陶璐娜等领导出席了开幕式并为获奖选手颁奖。

“站在领奖台的那一刻,感到无比骄傲和自豪!”在东京奥运会正式开幕前,陶璐娜希望通过一场激光射击比赛让市民感受奥运精神——当你面对重大困难挑战时,依然能够坚持不懈,为国争光。“激光射击运动作为体育科技的产物,对场地的要求低,十分适合在楼宇里开展,是全民健身的新项目。今天我们就通过一场比赛,让市民也能体验运动员的心跳。”

## 虹口区体育系统举办庆祝建党100周年主题活动

# 在参与展演中感悟初心与使命

本报记者 丁荣

7月15日,“信仰的力量 体育的梦想”虹口区体育系统庆祝中国共产党成立100周年主题活动在嘉兴路街道社区文化活动中心举行。虹口区副区长张雷出席。区相关部门、各街道领导,各共建单位、体育行业社团、企业代表以及体育系统全体党员,优秀干部和职工代表,击剑、霹雳舞等一线项目运动员、教练员等受邀参加活动。

活动由虹口区体育系统工作人员创编,以体育表演、情景故事、演讲、朗诵、合唱等多种形式展现,用最真挚的情感抒发对党的忠诚和热爱,弘扬虹口体育精神,热烈庆祝中国共产党成立100周年。

运动秀《奔跑吧 虹口体育人》由虹口少体校近四十名小运动员轮番展示羽毛球、乒乓球、体操、击剑等体育运动,将力量与美、体育与艺术融合,展示“体育强国”背景下的体育精神。“情景讲述”形式多样,通过情景剧《人生要有一个目标》展示虹口剑校总教练叶冲辛勤指导队员,展现虹口剑校创始人王秀雄所传承的击剑精神。现场连线运动员黄雪辰真诚对话虹口体育,生动讲述虹口体育人不忘建党百年初心,传承红色精神,积极践行“办好体育为人民”的宗旨。

演讲《不忘建党百年初心 弘扬虹口体育精神》由虹口体育发展中心副主任杨杰带来,慷慨激昂的演讲回望



虹口区体育系统庆祝中国共产党成立100周年主题活动

本报记者 李一平 摄

虹口体育由艰难走向辉煌的历程,展示了虹口体育人的自主、自立、自强、自信。武术组合《精武雄风》由虹口少体校武术队表演,飒爽英姿体现了“爱国、正义、修身、助人”的精武精神,回望百年精武,红色基因深植于心,始终不忘强国强身。

2020年新冠肺炎疫情突如其来,虹口体育人以青春和热血加入这守护生命安全的防线,以实际行动践行责任担当。情景演讲《我们都有一个共同的名字“志愿者”》由虹口少体校田径教练员周斌、朱世成师徒带来,他们以亲身经历讲述抗疫的体会,用青春热血向党,实现虹口体育人为人民服务的初心。

《红歌联唱》由虹口体育工作者共

同演唱八首红歌,采用新颖的支部学红歌形式来展现,在党史学习过程中学唱革命歌曲,在歌声里想象革命前辈艰苦奋斗的环境,从旋律中体验崇高的境界和乐观的精神。

配乐诗《我赞美一棵大树》由上海朗诵协会副会长、著名配音演员刘家祯、虹口体育局群体科科长陈处畅共同朗诵,动情歌颂像一棵参天大树的中国共产党,历经风雨考验,信念坚定不移,初心始终不变。

大合唱《我们都是追梦人》由老中青三代体育工作者共同演绎,用激昂歌声唱出体育的激情,唱出心中的力量,唱出为实现中华民族伟大复兴不断奋斗的中国梦。活动尾声,随着《歌

唱祖国》的前奏响起,大家高声合唱。“体育强则中国强,国运兴则体育兴”,在中国共产党成立100周年之际,虹口体育人以精彩纷呈的演出庆祝建党百年,坚定不移地学党史汲取经验智慧,听党话践行初心使命,跟党走强化责任担当。

“我们通过总结、提炼、梳理全方位学党史,让体育系统的同志通过展演了解、学习这段历史,更好地走好当下的路!”虹口区体育局党组书记、局长周静表示:“今年是建党100周年,也是东京奥运会、陕西全运会之年,通过系统地学党史,虹口体育人将进一步激发建功立业的激情,努力为虹口体育事业做出新的贡献!”